

Promosi Pola Makan Seimbang dalam Meningkatkan Status Gizi dan Pengukuran IMT pada Remaja Putri di Panti Asuhan Fatmawati

Ratih Handayani*, Ayu Widiyanti, M. Amelia Putri Habsari, Leonita Dwi Agustin, Yanti Destriyanti

Email: ratih@ukimc.ac.id

Prodi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Katolik Musi Charitas, Indonesia

Abstrak

Remaja putri merupakan kelompok rentan mengalami masalah gizi akibat perubahan fisiologis, psikologis, dan perilaku makan. Ketidakseimbangan asupan gizi berdampak pada status gizi, risiko anemia, gangguan tumbuh kembang, serta masalah kesehatan reproduksi. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh promosi pola makan seimbang terhadap peningkatan pengetahuan dan perilaku makan sehat pada remaja putri serta menggambarkan indeks masa tubuh (IMT) pada remaja putri di Panti Asuhan Fatmawati Palembang. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan pada 15 Desember 2025 dengan jumlah peserta 16 remaja putri. Intervensi berupa penyuluhan gizi seimbang, demonstrasi pemilihan menu sehat, dan praktik penghitungan IMT. Pengukuran meliputi berat badan, tinggi badan, IMT, serta penilaian pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan. Data disajikan secara deskriptif. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki IMT dalam kategori normal, meskipun masih ditemukan remaja dengan IMT kurus dan gemuk. Terdapat peningkatan pengetahuan gizi setelah dilakukan promosi kesehatan, ditandai dengan meningkatnya kemampuan peserta dalam memilih makanan seimbang serta menginterpretasikan hasil IMT. Remaja menunjukkan sikap positif terhadap penerapan pola makan seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Disimpulkan bahwa promosi kesehatan mengenai pola makan seimbang efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi dan kesadaran remaja putri terhadap status gizinya, sehingga diperlukan edukasi berkelanjutan dan pendampingan untuk membentuk perilaku makan sehat jangka panjang.

Kata kunci: pola makan seimbang; status gizi; indeks massa tubuh; promosi kesehatan.

DOI:

[10.37402/abdimaShip.vol7.iss1.499](https://doi.org/10.37402/abdimaShip.vol7.iss1.499)

History artikel:

Diterima
2026-01-07
Direvisi
2026-01-13
Diterbitkan
2026-02-02

Ratih Handayeni*
Ayu Widiyanti
M. Amelia Putri Habsari
Leonita Dwi Agustin
Yanti Destriyanti

Abstract

Adolescent girls are a vulnerable group to nutritional problems due to physiological, psychological, and behavioral changes related to eating patterns. Imbalanced nutrient intake can negatively affect nutritional status, increase the risk of anemia, disrupt growth and development, and contribute to reproductive health problems. This community service activity aimed to assess the effect of balanced diet promotion on improving knowledge and healthy eating behaviors among adolescent girls, as well as to describe their body mass index (BMI) at the Fatmawati Orphanage, Palembang. The activity was conducted on December 15, 2025, involving 16 adolescent girls. The intervention included nutrition education on balanced diets, demonstrations of healthy menu choices, and practical training on calculating and interpreting BMI. Measurements consisted of body weight, height, BMI, and assessments of participants' knowledge before and after the counseling session. Data were analyzed and presented descriptively. The results showed that most participants had normal BMI, while a small proportion were underweight or overweight. After the intervention, there was an improvement in knowledge, reflected in understanding of balanced food choices and BMI interpretation. Participants showed positive attitudes toward adopting eating behaviors. In conclusion, balanced diet promotion is effective in increasing knowledge and awareness and supports long-term healthy eating habits.

Keywords: *balanced diet; nutritional status; adolescent girls; body mass index; health promotion.*

1. Pendahuluan

Masa remaja merupakan periode pertumbuhan pesat yang membutuhkan kecukupan nutrisi untuk mendukung perkembangan fisik, psikologis, dan kognitif secara optimal. Namun, banyak remaja yang belum memahami pentingnya pemenuhan gizi seimbang, sehingga berisiko mengalami masalah gizi seperti kurus, *overweight*, maupun obesitas akibat pola makan yang tidak seimbang, konsumsi makanan cepat saji, dan rendahnya asupan sayur serta buah.⁽¹⁾ Status gizi remaja dapat dinilai menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) yang merupakan indikator sederhana untuk mengetahui apakah berat badan sesuai dengan tinggi badan.⁽²⁾ Rendahnya pengetahuan remaja mengenai cara menghitung IMT dan pentingnya gizi seimbang berkontribusi terhadap meningkatnya masalah gizi dalam kelompok usia ini.⁽³⁾

Berbagai laporan global menunjukkan bahwa remaja merupakan kelompok yang rentan terhadap masalah gizi akibat pola makan yang tidak seimbang, rendahnya asupan buah dan sayuran, serta meningkatnya konsumsi makanan cepat saji dan minuman tinggi gula. UNICEF (2025) melaporkan bahwa secara global 1 dari 5 anak dan remaja usia 5–19 tahun, atau sekitar 391 juta orang, mengalami *overweight*. Selain itu, sekitar 188 juta remaja (1 dari 10) berada dalam kategori obesitas, menjadikan obesitas lebih umum dibandingkan kekurangan berat badan. Tren ini menandai pergeseran global dari masalah gizi kurang menuju masalah gizi lebih.⁽⁴⁾

Laporan WHO dan UNICEF menunjukkan bahwa untuk pertama

kalinya dalam sejarah, prevalensi obesitas pada kelompok usia 5–19 tahun melampaui prevalensi *underweight*, yang sebelumnya menjadi masalah utama selama beberapa dekade. Prevalensi obesitas meningkat dari sekitar 3% pada tahun 2000 menjadi lebih dari 9% pada 2022.⁽¹⁾ Kondisi ini diperparah oleh lingkungan pangan modern yang banyak menyediakan makanan olahan tinggi energi sehingga membuat remaja semakin sulit mengakses makanan sehat. WHO menegaskan bahwa remaja, yang mencakup 16% populasi dunia, merupakan kelompok kunci yang menentukan kualitas kesehatan global di masa depan.⁽²⁾

Di Indonesia, masalah gizi remaja menunjukkan pola yang serupa dengan tren global. Indonesia saat ini menghadapi beban ganda malnutrisi (*double burden*), di mana kekurangan gizi dan kelebihan gizi terjadi secara bersamaan. Berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022, prevalensi anak usia 5–12 tahun yang mengalami *overweight* mencapai 10,8%, sedangkan obesitas sebesar 9,2%.⁽⁵⁾ Data terbaru dari Kementerian Kesehatan (2024) menunjukkan bahwa meskipun prevalensi stunting nasional menurun menjadi 19,8%, angka kelebihan berat badan pada usia sekolah dan remaja terus meningkat.⁽⁶⁾ UNICEF Indonesia juga menegaskan bahwa remaja Indonesia semakin rentan mengalami *overweight* dan obesitas akibat perubahan pola makan, rendahnya aktivitas fisik, dan meningkatnya paparan makanan tinggi gula, garam, dan lemak.⁽⁷⁾

Di Provinsi Sumatera Selatan, masalah gizi remaja juga menjadi perhatian serius. Data Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera

Selatan (2023) menunjukkan bahwa prevalensi remaja dengan IMT tidak normal mengalami peningkatan dalam tiga tahun terakhir.⁽⁸⁾ Kota Palembang sebagai ibu kota provinsi turut menyumbang angka tersebut, dengan prevalensi *overweight* sebesar 8,12% dan obesitas mencapai 11,59% berdasarkan survei kesehatan remaja terbaru.⁽⁸⁾ Pola makan remaja di Palembang cenderung didominasi oleh makanan tinggi karbohidrat sederhana, rendah protein, dan minim konsumsi sayuran serta buah, sehingga membuat mereka rentan mengalami ketidakseimbangan gizi.⁽⁹⁾

Kondisi ini semakin rentan pada remaja yang tinggal di panti asuhan. Keterbatasan anggaran menyebabkan variasi menu harian kurang optimal, dengan dominasi makanan sumber karbohidrat dan rendahnya ketersediaan protein hewani, sayur, dan buah. Kurangnya edukasi gizi membuat remaja tidak mengetahui pentingnya menerapkan gizi seimbang serta tidak memahami cara memantau status gizi melalui IMT. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa remaja panti asuhan memiliki risiko lebih tinggi mengalami masalah gizi akibat kurangnya pengetahuan dan keterbatasan akses nutrisi.⁽¹⁰⁾ Di Panti Asuhan Fatmawati Palembang, hasil observasi awal menunjukkan bahwa pemahaman remaja tentang IMT dan pola makan seimbang masih rendah.

Dampak masalah gizi pada remaja tidak dapat diabaikan. Kekurangan gizi dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan, penurunan konsentrasi belajar, dan penurunan

imunitas tubuh, sementara kelebihan gizi dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular seperti diabetes dan hipertensi di usia dewasa.⁽¹⁾ Oleh karena itu, diperlukan upaya preventif berupa edukasi mengenai cara menghitung IMT, pemahaman gizi seimbang, dan pendampingan pola makan untuk membentuk kebiasaan makan sehat. Edukasi terbukti efektif meningkatkan pengetahuan dan perilaku makan sehat pada remaja.⁽¹⁰⁾

Dengan demikian, Program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini penting dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja di Panti Asuhan Fatmawati Palembang mengenai IMT dan penerapan gizi seimbang agar mampu memperbaiki dan mempertahankan status gizi yang optimal sebagai investasi kesehatan jangka panjang.

2. Metode

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah edukasi kesehatan tentang pentingnya pemantauan status gizi melalui IMT dan penerapan pola makan seimbang, serta pemeriksaan kesehatan dasar untuk mengetahui kondisi gizi remaja di panti asuhan. Solusi ini diharapkan dapat membantu mitra dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan remaja terkait gizi serta kemampuan mereka untuk menerapkan pola makan yang lebih sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Adapun kegiatan yang diberikan untuk Mitra PKM sebagai berikut:

- a. Edukasi Kesehatan diantaranya pengertian dan fungsi Indeks Massa Tubuh (IMT) dalam menilai status gizi remaja, pola

makan seimbang sesuai pedoman “Isi Piringku”, jenis makanan dan minuman yang dianjurkan untuk dikonsumsi sehari-hari, khususnya makanan kaya protein, vitamin, dan mineral, contoh penyusunan menu gizi seimbang sederhana yang dapat diterapkan di panti asuhan.

- b. Pemeriksaan Kesehatan yang meliputi pengukuran berat Badan (BB), pengukuran tinggi Badan (TB) sebagai dasar perhitungan IMT, perhitungan IMT dan klasifikasi status gizi remaja.

Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah melaksanakan penyuluhan kepada para remaja di Panti Asuhan Fatmawati Palembang mengenai pentingnya memahami status gizi melalui perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan penerapan pola makan seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Penyuluhan diberikan untuk meningkatkan pengetahuan remaja terkait pentingnya konsumsi makanan bergizi, prinsip gizi seimbang, serta pemilihan jenis makanan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh pada masa pertumbuhan.

Selain itu, tim PkM juga akan melakukan pemeriksaan antropometri kepada seluruh remaja sebagai upaya mengetahui status gizi aktual melalui pengukuran tinggi badan, berat badan, dan perhitungan IMT. Kegiatan ini juga dilengkapi dengan edukasi mengenai contoh menu harian sederhana berdasarkan prinsip gizi seimbang yang dapat diterapkan oleh pihak panti maupun remaja secara mandiri.

Tim PkM kemudian melakukan evaluasi kebermanfaatan kegiatan

melalui penyebaran kuesioner untuk menilai peningkatan pengetahuan, perubahan sikap, serta pemahaman remaja mengenai pola makan seimbang dan pentingnya pemantauan status gizi. Evaluasi ini digunakan sebagai tolok ukur keberhasilan kegiatan dan dasar perbaikan untuk kegiatan lanjutan.⁽²⁾

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan diikuti oleh 16 remaja putri yang tinggal di Panti Asuhan Fatmawati Palembang dengan rentang usia 12–18 tahun. Seluruh peserta mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir.

Sebelum pelaksanaan edukasi kesehatan/penyuluhan, peserta diberi *pre-test* untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal mengenai manfaat pola gizi seimbang dalam meningkatkan status gizi dengan pengukuran IMT. Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa sebagian besar peserta masih memiliki tingkat pengetahuan yang kurang. Setelah kegiatan edukasi kesehatan/penyuluhan dilaksanakan, dilakukan *post-test* untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta.

Tabel 1. Distribusi Pengetahuan Peserta *Pre-test* dan *Post-test*

Kategori Pengetahuan	<i>Pre-test</i> (n/%)	<i>Post-test</i> (n/%)
Baik	4 (25%)	14 (88%)
Kurang	12 (75%)	2 (12%)
Total	16 (100%)	16 (100%)

Berdasarkan Tabel 1, sebelum diberikan edukasi kesehatan sebagian besar peserta berada pada kategori pengetahuan baik sebanyak 4 orang (25%). Setelah diberikan edukasi kesehatan, terjadi peningkatan pengetahuan yang ditunjukkan dengan meningkatnya

pengetahuan baik menjadi 14 orang (88%).

Terdapat peningkatan peserta sebesar 63%. Semua peserta mengalami peningkatan skor. Peserta yang awalnya menjawab benar <50% berkurang secara signifikan.

Peserta banyak mendapatkan pemahaman baru tentang komposisi "Isi Piringku", pentingnya pemantauan Indeks Masa Tubuh, akibat kekurangan zat besi dan lauk hemat dengan tinggi gizi.

Setelah penilaian pengetahuan, dilakukan pula pengukuran tinggi badan dan berat badan remaja putri. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa sebagian besar dengan status gizi normal.

Tabel 2. Distribusi Peserta PKM dengan Umur

Klasifikasi Remaja Berdasarkan Umur	Jumlah (n)	Persentase (%)
Remaja Awal (11-14 Tahun)	3	19%
Remaja Tengah (15-17 Tahun)	10	62%
Remaja Akhir (18-21 Tahun)	3	19%
Total	16	100%

Berdasarkan Tabel 2, peserta yang mengikuti kegiatan Pengabdian Masyarakat didapatkan bahwa responden dengan kategori remaja awal yaitu 3 orang (19%), peserta dengan kategori remaja tengah berjumlah 10 orang (62%), dan peserta dengan kategori remaja akhir berjumlah 3 orang (19%).

Tabel 3. Distribusi Hasil IMT

Status Gizi	Jumlah (n)	Persentase (%)
Gizi Kurang	2	13%
Normal	10	62%
Gizi Lebih	3	19%
Obesitas	1	6%
Total	16	100%

Pada tabel 3, hasil tersebut menunjukkan bahwa sebesar 62% peserta memiliki status gizi normal sedangkan gizi kurang sebesar 13% dan obesitas sebesar 6%.

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa pemberian edukasi kesehatan dengan metode ceramah interaktif, diskusi tanya jawab, dan penggunaan *banner* dan *leaflet* efektif mampu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja putri terhadap pentingnya pola makan dengan gizi seimbang secara signifikan. Sebelum diberikan edukasi, sebagian besar peserta berada pada kategori pengetahuan kurang sebanyak 12 orang (75%), namun setelah diberikan edukasi mayoritas peserta meningkat ke kategori baik sebanyak 14 orang (88%). Hal ini menunjukkan bahwa pemberian edukasi kesehatan efektif dalam meningkatkan pengetahuan pada remaja putri. Sebelum diberikan edukasi kesehatan, remaja sering melewatkan sarapan, lebih suka makanan manis dan minuman pemanis, suka konsumsi makanan instan dan belum memahami komposisi piring makan seimbang.

Setelah diberikan edukasi, peserta mampu menyebutkan 4 pilar gizi seimbang, mengetahui pentingnya konsumsi sayur dan buah, memahami risiko makanan instan dan *junk food* yaitu makanan yang tinggi kalori, gula, garam,

lemak jenuh, tetapi rendah nutrisi seperti vitamin, mineral dan serat.

Peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan penyuluhan gizi sejalan dengan konsep promosi kesehatan yang menyatakan bahwa pengetahuan merupakan faktor predisposisi utama dalam pembentukan perilaku kesehatan. Individu dengan tingkat pengetahuan yang baik cenderung memiliki sikap positif serta terdorong untuk melakukan tindakan kesehatan secara mandiri, termasuk memilih makanan bergizi seimbang dan memantau status gizi melalui perhitungan IMT.⁽¹¹⁾ Temuan ini didukung oleh penelitian Sari et al. (2024) yang melaporkan adanya hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan gizi dengan perilaku pemilihan makanan sehat pada remaja.⁽¹²⁾

Perubahan perilaku makan yang muncul setelah edukasi juga dapat dijelaskan melalui pendekatan *Health Belief Model* (HBM). Model ini menekankan bahwa perilaku kesehatan dipengaruhi oleh persepsi individu mengenai kerentanan terhadap penyakit, keseriusan dampak kesehatan, persepsi manfaat tindakan, serta keyakinan akan kemampuan diri (*self-efficacy*). Penyuluhan gizi dalam kegiatan ini meningkatkan persepsi remaja terhadap risiko obesitas, anemia, serta penyakit tidak menular akibat pola makan yang tidak sehat, sekaligus meningkatkan persepsi manfaat pola makan seimbang dan pemantauan IMT. Hal ini mendorong peserta untuk mulai mengurangi konsumsi makanan instan dan minuman tinggi gula. Hasil ini sejalan dengan penelitian Claudya et al. (2024) yang menunjukkan bahwa persepsi manfaat dan *self-efficacy* berperan

penting dalam pembentukan perilaku makan sehat pada remaja.⁽¹³⁾

Keberhasilan kegiatan ini juga dapat dikaitkan dengan *Theory of Planned Behavior* (TPB). Penyuluhan gizi tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membentuk sikap positif terhadap konsumsi sayur dan buah, serta memperkuat norma subjektif melalui dukungan teman sebaya dan pengasuh panti. Sikap positif dan norma subjektif tersebut berperan dalam meningkatkan niat remaja untuk menerapkan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini konsisten dengan penelitian Rahmawati dan Nurjanah (2023) yang menemukan bahwa sikap dan norma subjektif memiliki hubungan signifikan dengan niat remaja menerapkan perilaku makan sehat.⁽¹⁴⁾

Peningkatan kemampuan peserta dalam menghitung IMT serta memahami klasifikasi status gizi juga dapat dijelaskan oleh Teori Kognitif Sosial (*Social Cognitive Theory*) yang menekankan pentingnya pembelajaran melalui observasi, interaksi sosial, dan praktik langsung. Kegiatan praktik pengukuran berat badan, tinggi badan, dan perhitungan IMT memberikan kesempatan bagi remaja untuk belajar melalui pengalaman langsung sehingga meningkatkan *self-efficacy* dalam memantau status gizi mereka sendiri. Hal ini sejalan dengan temuan Utami et al. (2024) yang menunjukkan bahwa edukasi gizi berbasis praktik langsung efektif meningkatkan kemampuan remaja dalam memantau status gizi.⁽¹⁵⁾

Selain itu, metode ceramah interaktif yang dipadukan dengan diskusi, tanya jawab, dan penggunaan media *leaflet* serta

banner turut memengaruhi keberhasilan peningkatan pengetahuan. Penelitian Handayani & Putri (2020) menunjukkan bahwa remaja yang menerima edukasi gizi menggunakan metode kombinasi ceramah dan demonstrasi memiliki peluang lebih besar untuk mengubah perilaku makan dibandingkan dengan peserta yang hanya mendapatkan ceramah tanpa praktik.⁽¹⁶⁾

Hasil kegiatan ini juga menunjukkan bahwa setelah penyuluhan, peserta mampu menyebutkan empat pilar gizi seimbang, memahami pentingnya konsumsi sayur dan buah setiap hari, serta mengenali risiko konsumsi makanan instan dan *junk food* yang tinggi gula, garam, dan lemak namun rendah vitamin, mineral, dan serat. Pemahaman ini merupakan langkah awal penting menuju pembentukan perilaku makan sehat yang berkelanjutan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penyuluhan tentang pola makan seimbang, penghitungan IMT, serta risiko konsumsi *junk food* melalui metode ceramah interaktif, diskusi, dan praktik pengukuran antropometri efektif meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja putri dalam memantau status gizinya. Upaya ini sangat penting untuk mencegah masalah gizi kurang maupun gizi lebih pada remaja, serta menjadi investasi kesehatan jangka panjang menuju usia dewasa yang lebih sehat.

4. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui kegiatan ini diikuti oleh 16 orang remaja putri. Hasil evaluasi awal menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki tingkat pengetahuan yang

kurang mengenai pola gizi seimbang sebelum kegiatan penyuluhan dilaksanakan. Setelah dilakukan penyuluhan kesehatan menggunakan metode ceramah, diskusi interaktif, serta demonstrasi, *banner* dan *leaflet*, terjadi peningkatan pengetahuan peserta secara signifikan. Proporsi peserta dengan kategori pengetahuan baik meningkat menjadi 88%. Selain itu, hasil observasi menunjukkan bahwa sebanyak 62%% peserta memiliki status gizi normal.

Peserta mampu menyebutkan empat pilar gizi seimbang, memahami pentingnya konsumsi sayur dan buah, mengetahui cara menghitung dan membaca hasil IMT, memahami risiko konsumsi *junk food* dan makanan instan yang tinggi gula, garam, dan lemak.

Kegiatan ini berkontribusi dalam meningkatkan *self-efficacy* remaja untuk memantau status gizi dan menerapkan pola makan sehat secara mandiri, yang merupakan investasi kesehatan jangka panjang.

5. Daftar Pustaka

- [1] UNICEF. New York: United Nations Children's Fund. 2022. The State of the World's Children 2022: Nutrition.
- [2] World Health Organization. Geneva: WHO. 2021. Body mass index – BMI classification.
- [3] Kementerian Kesehatan RI. Jakarta: Kemenkes RI. 2023. Pedoman Gizi Seimbang.
- [4] UNICEF. New York: United Nations Children's Fund. 2025. Global obesity and overweight trends among children and adolescents 5–19 years.

- [5] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, Kemenkes RI. 2022. Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2022.
- [6] Kementerian Kesehatan RI. Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. 2024. Laporan Status Gizi Indonesia Tahun 2024.
- [7] UNICEF Indonesia. Jakarta: UNICEF. 2022. Analisis lanskap kelebihan berat badan dan obesitas di Indonesia.
- [8] Dinas Kesehatan Kota Palembang. Palembang: Dinas Kesehatan. 2023. Laporan Status Gizi Remaja Kota Palembang Tahun 2023.
- [9] Rahmawati D, Nurhaliza S. Pola konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi remaja di Palembang. *J Gizi dan Kesehat*. 2022;14(2):101–9.
- [10] Sari DN, Putri AY. Hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi remaja panti asuhan. *J Kesmas Indones*. 2021;10(1):45–53.
- [11] Notoatmodjo S. Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2018.
- [12] Sari M, Lestari A, Anggraini D. Hubungan pengetahuan gizi dengan perilaku pemilihan makanan pada remaja. *J Nutr Educ*. 2024;6(1):22–30.
- [13] Claudya R, Wulandari N, Mulyani S. Health Belief Model dan perilaku makan sehat pada remaja. *J Psikol Kesehat*. 2024;9(2):77–85.
- [14] Rahmawati F, Nurjanah S. Sikap, norma subjektif dan niat perilaku makan sehat pada remaja. *J Promosi Kesehat Indones*. 2023;18(1):11–20.
- [15] Utami R, Handoko A, Putra Y. Efektivitas edukasi gizi berbasis praktik terhadap kemampuan menghitung IMT pada remaja. *J Gizi Klin Indones*. 2024;20(1):33–41.
- [16] Handayani H, Putri NA. Pengaruh metode ceramah dan demonstrasi terhadap perubahan perilaku makan remaja. *J Pendidik Kesehat*. 2020;8(2):89–97.